

# Pre-diabetes y MOVE!®: Reduzca Sus Riesgos

## ¿Qué es la diabetes?

La Diabetes mellitus, o simplemente “diabetes,” es un grupo de enfermedades en las cuales una persona presenta niveles más altos de los normales de azúcar en la sangre o glucosa. La insulina es una hormona que sirve como una “llave” la cual permite que el azúcar entre a las células. Existen varias formas de desarrollar la diabetes. Una forma común a través de la cual los Veteranos desarrollan la diabetes es cuando las células en el cuerpo presentan un defecto que hace que la “llave” de la insulina encaje mal, haciendo difícil para el azúcar en la sangre dejar la sangre y entrar en las células. Esto se denomina “resistencia a la insulina.” El daño a las células que producen la insulina también puede causar la diabetes franca o empeorar otros tipos de diabetes. La diabetes puede resultar en problemas de salud a largo plazo incluyendo daño a los vasos sanguíneos, ojos, riñones, o nervios. La diabetes mal manejada eleva los riesgos de ceguera, derrame cerebral, infarto, y muerte prematura. Los medicamentos, la dieta, y la actividad física pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre en pacientes con diabetes.

**En la diabetes Tipo I**, el sistema inmune daña las células del páncreas productoras de insulina. La diabetes Tipo I a menudo se encuentra en la niñez. Muy pocos Veteranos presentan diabetes Tipo I. Los pacientes con diabetes Tipo I deben suplirse a sí mismos con inyecciones de insulina.

La **diabetes Tipo 2** comúnmente se encuentra en adultos y a menudo es el resultado de la resistencia a la insulina. La obesidad aumenta el riesgo de diabetes Tipo 2. Con esta forma de diabetes, las células del cuerpo presentan



dificultades en el uso de la insulina, resultando en altos niveles de azúcar en la sangre. El páncreas puede excederse para compensar la resistencia a la insulina. Con el tiempo, el páncreas excedido, el cual también está siendo dañado por la obesidad, puede perder gradualmente su capacidad para producir insulina.

### ¿Qué es la pre-diabetes?

La “pre-diabetes” es una condición en la cual el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no es tan alto para ser considerado diabetes. Aproximadamente 1 en 4 pacientes con pre-diabetes desarrollarán diabetes Tipo 2 dentro de los 3 años de haber sido diagnosticados con pre-diabetes. **El riesgo de pasar de pre-diabetes a diabetes puede ser reducido.**

### ¿Qué es el Programa de Prevención de la Diabetes- Programa de Estilo de Vida saludable?

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) fue un gran proyecto de investigación llevado a cabo en diferentes lugares. Los investigadores de cuidado médico estaban buscando formas de prevenir la diabetes. Una parte de este estudio ayudó a guiar a los pacientes hacia cambios saludables en el estilo de vida. La parte del estilo de vida del DPP es muy similar a MOVE!<sup>®</sup> y se denomina “Programa de Estilo de Vida Saludable.”

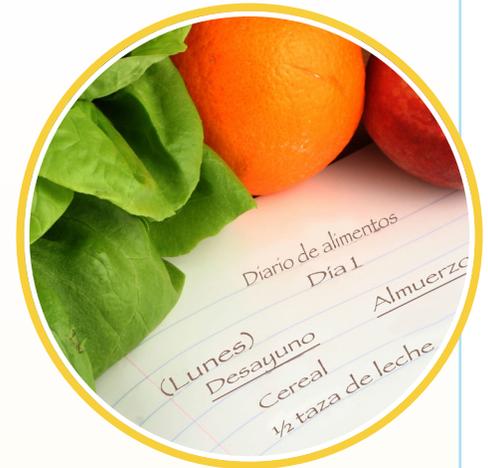


Aunque el Programa de Estilo de Vida Saludable DPP y MOVE!<sup>®</sup> son muy similares, el Programa de Estilo de Vida Saludable posee metas mucho más específicas. Si quiere tratar de lograr los resultados del DPP, haga uso de estas metas:

- **Peso- Pierda al menos el 7% de su peso inicial.** Por ejemplo, alguien que pesa 270 libras deberá perder 19 libras para alcanzar la meta de perder el 7% de su peso.

- **Actividad física- Tan pronto como sea posible, aumente a un mínimo de 150 minutos por semana (o más) de actividad física de intensidad moderada y mantenga esto de por vida.**
- Utilice la tabla presentada a continuación para establecer su Meta de Calorías diarias:

Peso Actual	Meta de Calorías diarias
Por debajo de 200 libras	1,200-1,500 calorías/día
200 – 225 libras	1,500-1,800 calorías/día
226 – 250 libras	1,800-2,000 calorías/día
251 – 300 libras	2,000-2,500 calorías/día
301 – 350 libras	2,500-3,000 calorías/día
Por encima de 350 libras	See a MOVE!® Dietitian



- **Siga el plan de dieta DASH: [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)**

A los pacientes con pre-diabetes se les recomienda participar en MOVE!® durante al menos 16 sesiones, y programar sesiones regulares de seguimiento.

Muchas comunidades poseen instalaciones que ahora cuentan con el Programa de Estilo de Vida Saludable DPP. Busque programas certificados por los Centros para el Control y prevención de Enfermedades, en su área. Puede encontrar una lista de programas comunitarios en: [www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/registry.htm#program](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/registry.htm#program).

El VA no puede pagar la membresía en gimnasios o spas, pero muchos de estos programas poseen diferentes alternativas para hacerlos accesibles a todo el mundo. Puede ser conveniente participar en un programa en su comunidad.

